

介護予防のための生活元気度チェック

高齢者の皆さんがいつまでも元気に暮らしていくためには、年齢とともに現れる心身の衰え(生活機能の低下)を確認、予防していくことが大切です。

●今年度より関市を自治会支部単位で3か年度に分けて順に「生活元気度チェック」を行います。

今年度の対象者は、安桜支部・倉知支部・田原支部・洞戸支部・武儀支部にお住まいの平成25年3月31日までに65歳以上となり、介護認定を受けていない方です。

平成25年度対象

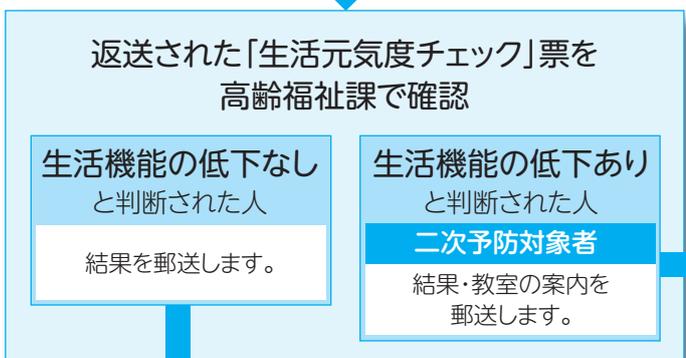
旭ヶ丘支部、富岡支部、下有知支部、板取支部、上之保支部

平成26年度対象

瀬尻・広見支部、桜ヶ丘支部、千疋・小金田・保戸島支部、富野支部、武芸川支部

「生活元気度チェック」の流れ

5月上旬に「生活元気度チェック」票を対象者に送ります。5月31日(木)までに返送してください。



地域の活動などへ積極的に参加し元気に暮らしましょう。

生活元気度チェックの結果説明会を各対象地域で行います。結果に案内を同封しますのでぜひ、ご参加ください。

二次予防事業を受けましょう。

二次予防事業
ばわふる道場
運動・栄養・お口の健康についてそれぞれの専門家が指導します。老いに負けない健康的な生活を続けていきましょう。

二次予防事業
はつらつ教室
運動指導士などが参加者の体力に合わせて運動の指導をします。筋力や体力の向上をめざし、活動的な暮らしを続けていきましょう。

二次予防事業
訪問型栄養相談
栄養士・保健師が自宅を訪問し、低栄養を予防するために必要な相談や指導をします。食事を見直して、いきいきとした暮らしを続けていきましょう。

二次予防事業
まめかな訪問
チェックの結果、閉じこもりやうつなどのおそれのある人を対象に保健師などが自宅を訪問し、介護予防に必要な相談や指導をします。